محمد بن سعد العوشن



ارسم أهدافك بنفسك

٢

ارسم أهدافك بنفسك

بسم الله الرحمن الرحيم

٣

ارسم أهدافك بنفسك

ح محمد سعد العوشن، ١٤٣٥ هـ
العوشن، محمد سعد
ارسم أهدافك بنفسك / محمد سعد العوشن.
الرياض، 1435هـ
44 صفحة | 10.5× 14 سم
١ -النجاح ٢ -الأهداف ٣ – الشخصية أ.العنوان
ديوي 158.1

ارسم أهدافك بنفسك

نقطة أولى :

نحـن طموحـون، نسـعد بالنجـاح، راغبـون في التميـز، نتمنـى أن نصـل لأعـلى الدرجات..

غير أن هـذه لا تعـدو أن تكـون مجـرد أماني، يحـدث الواحـد بهـا نفسـه حـين يـرى الآخرين قـد حققـوا النجاحـات في حيـاتهم، ويود لو لحق بركبهم، وسار على أثرهم.

ارسم أهدافك بنفسك

المحتويات :

أولاً: قيد أهدافك.

ثانياً: فتت أهدافك.

ثالثاً: اقطع خطوط التراجع.

رابعاً: كن واقعياً .

خامساً: لا تتوقف إطلاقا.

سادساً: احذر الرغبة في الفشل.

أولاً: قيد أهدافك:

لكل منا طموحات كثيرة وأهداف متنوعة في الحياة، ونكتشف – بعد مضي سنين عديدة – أن أهدافنا لازالت كما هي، لم تتغير ولم تتحقق، وأننا بتنا كما كنا دون تغيير، بل وربما نسينا ماكنا اعتبرناه طموحاً وهدفاً.

لذا يتحدث المختصون في النجاح وتطوير الذات كثيراً عن "أهمية تقييد الأهداف كتابة"، ثم مراجعتها وتأملها، وإعادة النظر فيها، وحين تصل تلك الأهداف

إلى مرحلة الوضوح والنضج، فإن المرحلة التالية هي تعليقها في مكان بارز في المنزل والمكتب ليراها مريد النجاح صباحاً ومساءً، فلا ينحرف عن هدفه، ولا ينسى مراده، فوجود الأهداف واضحة جلية أمام المرء يحقق مجموعة من المزايا، ومنها:

١- تشبع الذات بالهدف، ووضوح الرؤية، الأمر الذي يدفع لتنفيذ البرامج المؤدية للهدف بشكل تلقائي.

٢- يجعل للحياة قيمة ومعنى، ويزيد من درجة الحماس لتحقيق تلك الأهداف.

٣- يُشعر المرء بأهميته، ويعرّفه بدوره في الحياة ويزيد من ثقته بنفسه.

٤- يزيد من استشعار حجم الأهداف المرسومة، وإمكانية تطبيقها، والقدرة على تحديد أولويات الحياة بسهولة.

٥- يدفع إلى إعادة النظر في الأهداف بين الفينة والأخرى، والتأمل فيها ومدى جدواها وتناسبها مع الإمكانيات والقدرات.

٦- يحفز لبذل المزيد من العمل مما يؤدي لتحقيق النتائج المبهرة.

* دراسة علمية:

أثبتت دراسة أمريكية عام ١٩٥٣م على خريجي إحدى الجامعات الأمريكية أن الذين كانت لهم أهداف محددة (مكتوبة) هم فقط ٣٪ من الخريجين!، وبعد عشرين عاماً استكملت الدراسة على الشريحة نفسها، فوجد الباحثون أن هؤلاء الذين كتبوا أهدافهم وحددوها قد حققوا من النجاحات مالم

ارسم أهدافك بنفسك

يـتمكن كـل الــ ٩٧٪ الآخــرين مجتمعــين أن يحققوه.

* خطوة عملية:

أخـرج ورقـة وقلـماً، وابـدأ في نقـل أهدافك مـن الـرأس إلى الكـراس، مراعيـاً في أهـدافك الشـمول والواقعيـة، ثـم تـابع بقيـة الخطوات اللازمة لتنفيذ تلك الأهداف، فأنت بذلك تضع قدمك في طريق الناجحين فعلاً.

١١

ارسم أهدافك بنفسك

" اكتـــب أهـــدافك لتحـــول الأمـــانى إلى احتياجـــات، والمســـتحيل إلى ممكـــن، والأحلام إلى واقع... أكتبها... ماذا تنتظر"

دان راذر

ثانياً: فتت أهدافك :

بعد أن تكون – أيها القارئ الطموح – قد حددت أهدافك وكتبتها، فإن المهمة الكبرى تظل بانتظارك، من أجل تحقيق تلك الأهداف واقعياً، إذ تظل الأهداف الكبرى صعبة المنال، وقد يصاب أصحابها في البدايات بنوع من الإحباط من جراء طول الوقت والعجز عن رؤية الثمار، فالنظر إلى الهدف النهائي بصورته الكلية يجعله أشبه باللقمة

الضخمة التي يستحيل على الشخص ابتلاعها.

لذا كنت الخطوة الفعالة تجاه الأهداف والطموحات الكبيرة التي لا يمكن تحقيقها إلا في سنوات هي القيام بتجزئة تلك الأهداف الكبار إلى أهداف صغيرة تتحقق خلال أسابيع أو أيام أو ساعات، مما يجعل ذلك الهدف الكبير وقد أصبح درجات ومراحل يسهل تنفيذها، ومن هنا يبدأ الشعور بالاقتراب من تحقيق الأهداف في وقتها المحدد، بينما بقي

الكثير من الأقران والرفاق في مكان بـدايتهم، وتوقفوا وأصابهم الملل والفتور.

فتجزئـة الأهـداف طريـق أمثـل نحـو تحقيقهـا، ونقلهـا مـن عـالم الأحـلام إلى عـالم الواقع.

كما أن هذه التجزئة تجعـل المـرء يشـعر بالنجـاح في كـل يـوم، وقـد غشـاه الفـرح والسرور، و ترك الهم والقلق جانباً، لتلذذه بما يطلـق عليـه الزميـل د.عبـدالله السـهلي

(النجاحات الصغيرة) والتي هي كمثل الجداول التي تجتمع فتصبح نهراً جارياً.

إن هذه التجزئة للهدف تساهم في إدارة أفضل للوقت والإمكانيات، فيستطيع الشخص الاستفادة من الأوقات المتاحة وأوقات الفراغ – وإن كانت قصيرة – في تحقيق هذه الإنجازات الصغيرة.

*** مثال:**

تعـد كتابـة (رسـالة الـدكتوراه) هـدفاً ضخماً ومعقداً يحتاج إلى الكثير من الجهـد مـن أجل إنجازه، ولهذا يشـعر الطالـب بضـخامة العمل وصعوبته وأنـه بحاجـة لسـنوات مـن أجل تحقيق الإنجاز، فإذا ما قام بتجزئة العمل إلى أجـزاء صـغيرة، (جمـع المراجـع) (إعـداد الخطـة) (قـراءة الدراسـات السـابقة) (كتابـة المبحث الأول، الثاني ...)، ثم بدأ العمل عـلى هذا الأساس فإنه سيجد أنـه – وخـلال فـترة

ارسم أهدافك بنفسك

ليست بالطويلة نسبياً– قد خطا خطوات جبارة نحو تحقيق الهدف.

والأمر نفسه يمكن أن يقال عن حفظ كتاب أو تعلم لغة أجنبية أو إجادة استخدام الحاسب الآلي أو إتقان فن من الفنون.

إذاً: ضع أهدافك الطموحة محل التنفيذ من خلال تفتيتها وتجزئتها إلى أجزاء صغيرة، ثم ابدأ العمل واترك التسويف، وتحمل الأذى والجهد، فبالنصب والتعب يُنال النجاح، وتُصعد القمم..

١٨

ارسم أهدافك بنفسك

وإذا كانت النفوس كباراً

تعبت في مرادها الأجسام

"إن قدرتك على كتابة الأهـداف، وابتكـار خطـط مكتوبـة لإنجازهـا هـى المهـارة الأساسية للنجاح". بريان تراسى

ثالثاً: اقطع خطوط التراجع:

بعد أن وضعنا أهدافنا وكتبناها وتمت تجزئتها فإننا نبدأ العمل وملء نفوسنا الحماس لتحقيق أهدافنا وتنفيذ الأعمال التي نرى ضرورة إنجازها، لكننا في أحوال ليست بالقليلة نتراجع عن استكمال ما بدأناه، ونتوقف في منتصف الطريق!

وحين نتوقف فإننا نختلق لأنفسنا عشرات الحجج والتبريرات التي تزين لنا النكوص والتراجع، وتخفف عنا اللوم الداخلي

أو الخارجي الذي نعانيه جراء تراجعنا، ويعود السبب في كثير من حالات التراجع إلى أن المرء يكون قد مهّد لنفسه طريق العودة قبل أن ينطلق في مسيرته، فهو عندما يبدأ في مشروعه يستخدم ألفاظاً من قبيل (سأحاول، ربما، إن أمكن...) ولا يستخدم العبارات الجازمة (سأنفذ، سأفعل)، و هذه الكلمات المتسامحة لا تتضمن التزاماً حقيقياً بالتنفيذ بل تجعله في حل عند النكوص والاعتذار.

ارسم أهدافك بنفسك

لذا كان من التقنيات والأساليب المهمة لتحقيق لانضباط الذاتي: قطع خطوط التراجع، وإحراق جسوره.

فإذا التزمت بأمر، فلا تقبله معلقاً، ولا تقل: (لعلي أن أنفذ)، أو: (إن أمكنني ذلك)، ولكن تعهد بالإنجاز دون تردد، فذلك خير سبيل لإلزام النفس بالعمل وكبحها عن التراجع.

* أمثلة :

حين وصل طارق بن زياد إلى الشـاطئ الذي سيبدأ فيه معركته الحاسمة مع العدو.... اتخذ قراراً جريئاً ومؤثراً في سير المعركة، إذ أمر عدداً من جنوده بإحراق السفن التي قدموا إلى الشاطئ من خلالها، ثم قال لجنـوده: (البحـر من ورائكم والعدو من أمامكم) فلم يكن أمام أفراد هذا الجيش العرمـرم إلا خيـار واحـد لا تراجـع عنـه وهـو القتـال، لأن التراجـع والانسحاب صار أمراً محالاً وحكماً بالإعدام.

والأمـر نفسـه فعلـه الـزعيم الـروسي "ستالين" في حربه مع الألمـان، فحـين اكتمـل عبور جيشه على الجسور، أمـر بـإحراق تلـك الجسـور، فكانـت نتيجـة المعركـة أن انتصرـ جنوده على الجيش الألماني.

كما يحكـى أن رجـلاً مريضـاً بالقلـب، ومصاباً بما يسمى في علم الـنفس بــ "رهـاب المرتفعات" كان يجلس ذات يوم مع أصـحابه مناسبة اجتماعية بمطعم شهير فرأى على أحـد جدران المطعم لوحة فوتوغرافية وفيها صـورة

جبل شهير من الجبال الشاهقة يسمى (الجبل الأبيض) وهو جبل متوج بالجليد يبلغ ارتفاعه عن سطح البحر (١٥٠٠٠ قدم)، وكانت نفسه تراوده دوماً بالصعود إلى قمته، فرآها فرصة مناسبة لكسر الحاجز النفسي- الموجود لديه، وتحدث علانية أمام أصحابه بأنه سوف يصعد هذا الجبل، وكان ذلك محط استغراب أصحابه وتعجبهم، لكنه بعد ذلك انطلق بجد نحو العمل متذكراً صعوبة الرجوع عن كلمته التي التزم بها – فقد أحرق خطوط الرجعة –

وكانت النتيجة أن استطاع التغلب على مرضه وتسلق القمة ست مرات.

" مفتاح النجاح:
أن تحدد هدفك، ثم تتصرف وكأنه من المستحيل أن تفشل، وسوف يتحقق".
دوروثيا براند

رابعاً: كن واقعياً:

الطموح صفة الناجحين، والرضى بالأوضاع الراهنة، واعتقاد أنه ليس بالإمكان أحسن مما كان أحد أبرز صفات الكسالى البعيدين عن تحقيق النجاح وتذوق نشوته.

فالطموح أمر مهم، إذ هو رؤية استشرافية للمستقبل المشرق، يدفع المرء للانطلاق بكليته نحو تحقيق مراده، ويكون وقوداً للنفس رغم العوائق والسدود.

لكن ذلـك الطمـوح وتلـك الأهـداف يجب أن تكون ضمن نطاق (الممكـن) ولـيس (المستحيل)، فإذا كان الطمـوح في "الخيـال"، ومما لا يمكن – عقـلاً – تصـور وقوعـه فقـد تجـاوز هاهنـا حـدّه المحمـود، وصـار أمـراً مذموماً، إذ أن طلب الأمور المسـتحيلة يفضي في نهاية المطـاف إلى تـرك العمـل لعـدم رؤيـة النتائج وعدم الاقتراب منها، وربما تسبب هذا الطموح الخاطئ في عدم العمل أصلاً بدعوى الصعوبة وعدم توفر الإمكانات والكوادر.

ولذا كانت الواقعية في تحديد الأهداف أمـراً لا يقـل أهميـة عـن الطمـوح، ونعنـي بالواقعية هنا أن تكون ممكنة التحقيق في ضـوء القدرات المادية والبشرية المتاحة.

وهذا لا يعني بحال أن نكـون راضـين بأحوالنا وأن نقلد الناس بدعوى الواقعيـة، أو ان تكون هممنا متدنية ضـعيفة منحطـة، فعلـو الهمة من علامات النجاح، لكننا نعني هنـا أن تعلم أن الله عزوجل قد وضع لهذا الكون سنناً ونظاماً لا يمكن لأحد الخروج عنه، ومراعـاة

هذه السنن أمر في غاية الأهمية، فليس واقعياً أن يهدف المرء لإتقان لغة في شهر، ولا أن يحفظ القرآن في أسبوع، ولا أن يغير العالم في فترة يسيرة، ولا أن يصلح الكون في زمن قصير.

فإذا أردت أن تضع أهدافك فيجب أن تضعها وفقاً لقدراتك (أنت)، ولظروفك (أنت) النفسية والاجتماعية والزمانية والمكانية والمالية، فذلك أدعى لأن تصيب أهدافك وتبلغ مرادك.

مع ضرورة اصطباغ الهدف بصبغة "الطموح"، فحين تكون الطموحات عالية وممكنة التحقيق، ثم يتبعها العمل الجاد الدؤوب، والجهد المنظم فإن النتيجة في الكثير من الأحايين أن يصل المرء للهدف كاملاً كما رسمه، أو يكون قريباً منه، وهو ما يعني تحقق المكسب في الحالتين.

لذا كان من الأهمية أن تكون الطموحات عالية، يشعر صاحبها بالتحدي، والمقاومة.

فتمر عليه العقبات والعوائق، ويكتسب الخبرات المتعددة منها، وتصقل مهاراته وتبرز طاقاته بين أقرانه، ثم يكون تحقيق تلك الأهداف: نصراً حقيقياً يسر ويبهج.

أما الطموحات المتواضعة فإنها لا توجد الحافز ولا الدافعية ولا روح التحدي لأصاحبها، كما أن تحقيقها يحصل دون جهد أو بذل يذكر، ولذا فإن صاحبها لا يصل إلى

نتيجة ذات بال، سواء تحقق طموحه أو عجـز عن تحقيقه.

أعد النظـر في طموحاتـك وأهـدافك، وارفع من مستواها، ثم اعمل بجد وتفان مـن أجـل تحقيقهـا، لتفـرح بالوصـول إليهـا بيـنما لايزال أقرانك في مكانهم ماكثون.

خامساً: لا تتوقف إطلاقا:

يسير الناجحون في الحياة في طريق طويل، مشوب بالمنغصات والجهد والعرق، لكنهم يشعرون وهم يقومون بذلك الجهد الكبير بمشاعر الفرح والسرور الطاغي على نفوسهم، لعلمهم أن هذا الطريق الذي يسلكونه هو الطريق الصحيح نحو النجاح.

وما قيمة الطريق اليسير السالم من الأذى إن كان لا يؤدي إلى الوجهة المطلوبة،

فليست العبرة بسهولة الطريق بل بصحة الوجهة.

ومن المهم هنا :

التذكير بضرورة الاستمرار في المسير، ومواصلة الجهد بالجهد، والعزم بالعزم، والصبر والتحمل والحذر من النكوص بعد الإقدام، والرجوع بعد المضي قدماً، فإن من أبرز الفروقات بين الناجحين والفاشلين: العمل بمبدأ (الاستمرارية).

وإنما يسلك المرء طريق الفشل بجدارة حين يتوقف عن المحاولة، ويقرر التوقف.

ولهذا كان من طبع العلماء أن يستمروا في تدارس العلم وطلبه إلى أن يفارقوا الدنيا، ويقول الواحد منهم (مع المحبرة إلى المقبرة).

ولو تأملت في جملة من المشاريع الناجحة لرأيت أصحابها قد بذلوا في إقامتها الجهود تلو الجهود، وأن السنوات تمر عليهم وهم في إصرار عجيب لا يضعف بكثرة العوائق، ولا بأصوات التخذيل، لهذا كان عدد

الناجحين في المجتمعات قليلاً إذ القادرين على

الصبر قليل، فكن أحدهم .

أخلق بذي الصبر أن يحظى بحاجته

ومدمن الطرق للأبواب أن يلجا

إننا ندفع ثمنا غالياً من جراء خوفنا من الفشل. إنه عائق كبير للتطور ، فلا توجد معرفة تخلو من صعوبة ، وإذا أردت الاستمرار فى المعرفة عليك أن تكون مستعداً طيلة حياتك لمواجهه خطورة الفشل.

جون جاردينر

سادساً: الرغبة في الفشل.

لا أحد يعترف برغبته في الفشل، بل يتحدث الجميع عن طموحاتهم بالوصول إلى القمم، والرغبة في النجاح، غير البرامج العملية والواقعية لكثير من هؤلاء المتظاهرين بالطموح تخالف ما يظهر من أحاديثهم، فهم متشاغلون بالتوافه من الأمور، يمضي الواحد منهم الساعات من وقته في أشياء لا تحقق أهدافه، ولا تقربه من الوصول لما يريد.

"أكثر ما تخاف منه ليس قويا، فالقوة تكمن في الخوف ذاته"
أوبرا وينفرى

ففي مجال التنظير يكون المرء رائع العبارة، حسن الهمة،لكنه من الناحية المهمة وهي (العمل) كسول عن المعالي، ميال للخمول والدعة، مخلد إلى الأرض، سريع الانجذاب للمغريات، لا يكاد يستمر على عمل جاد حتى يتحول عنه إلى غيره.

والنتيجة الحتمية لذلك (السلوك السلبي): عدم الوصول للأهداف!.

ومن الممكن الحكم على المرء، ومعرفة مدى رغبته (الحقيقية) في النجاح من عدمها، من خلال طريقته في الحياة وأفعاله، وليس من خلال كلامه وتنظيراته.

فالمتشاغلون بالتوافه، والمنغمسون في القشور: راغبون في الفشل في حقيقة الأمر وإن لم يعترفوا بذلك، وهم كثيرون في كل مجتمع وللأسف.

ولو كان النجاح وتحصيل الثروة والشعور بالسعادة يحصل بمجرد "الحلم" لصار كل الناس ناجحين، فالكل يتمنى السعادة والنجاح، لكن القليل منهم من يسعى بجد لتحقيق تلك "الأحلام" و"الأماني" ويصل إلى مبتغاه.

فإن كانت رغبتك في الوصول لأهدافك صادقة، فانتقل إلى صنع برامج عملية جادة تكون سلماً للوصول بك إلى حيث تريد، وتنقلك من وضعك الراهن إلى حيث

ارسم أهدافك بنفسك

تأمــل أن تكــون، واتــرك عنــك المثبطــين والمرجفين الــذين يحـاولون ثنيـك عـما تريـد، واتصــف بالشــجاعة وتحمــل المســؤولية تجـاه قرارك الجريء بالمضي قدماً في تحقيق أهدافك.

وتذكر دعاء المصـطفى صـلى الله عليـه وسلم (اللهم إني أعوذ بك مـن الهـم والحـزن ومن العجز والكسل ومن الجبن والبخل ومن غلبة الدين وقهر الرجال)، فـالعجز والكسـل أمران سيئان موصلان للفشل بجدارة.

كما أن الخوف من الإقدام سبب رئيس لترك الكثير من الفرص والمجالات المفتوحة للمرء لكي يلج من خلالها.

فاخلع عنك رداء الكسل، واقطع حبال التراجع، ولا تلتفت للمخذلين، واستعن بالله وامض في درب النجاح مستعيناً بالله متوكلاً عليه.

محمد بن سعد العوشن

للتواصل

مدونتي: www.binoshan.com

البريد: binoshan@gmail.com

اسألني : http://ask.fm/binoshan

أخبرني : http://sayat.me/binoshan

في تويتر: @binoshan

في الفيسبوك:

www.facebook.com/binoshan